



JC Emmenbrücke - Prüfungsprogramm

| | |
|--|---|
| Blaugurt (80 Training, ab 13 J.) | |
| A Nage Waza (Wurftechniken) | |
| 1 | Sumi Gaeshi |
| 2 | Tani Otoshi |
| 3 | Hane Maki Komi |
| 4 | Sukui Nage |
| 5 | Utsuri Goshi |
| 6 | O Guruma |
| 7 | Soto Maki Komi |
| 8 | Uki Otoshi |
| 9 | |
| 10 | |
| B Ukemi (Falltechniken) | |
| 1 | Freier Fall nach einer Seite |
| 2 | Mae Ukemi aus dem Kniestand |
| 3 | |
| C Bewegungsaufgaben | |
| 1 | Nage Waza mit 2 versch. Vorb., davon 3 beidseitig |
| 2 | 1 Tokui Waza (Lieblingstechnik) |
| 3 | 2 Renraku Waza (Kombinationen) zu Tokui Waza |
| 4 | |
| 5 | |
| 6 | |
| D Katame Waza (Kontrolltechniken) | |
| 1 | Ude Hishigi Hiza Gatame |
| 2 | Ude Hishigi Ashi Gatame |
| 3 | Ude Hishigi Waki Gatame |
| 4 | Ude Hishigi Hara Gatame |
| 5 | Hadaka Jime |
| 6 | Okuri Eri Jime |
| 7 | Kata Ha Jime |
| E Bewegungsaufgaben | |
| 1 | Katame Waza als Angriffsabschluss |
| 2 | Kansetsu Waza als Angriffsabschluss |
| 3 | Shime Waza als Angriffsabschluss |
| 4 | 1 Abschluss mit Kansetsu Waza pro Grundsituation |
| 5 | 1 Abschluss mit Shime Waza pro Grundsituation |
| 6 | |
| 7 | |
| F Zusatzaufgaben | |
| 1 | 2 Übergänge Stand-Boden nach Nage-Waza Angriff |
| 2 | Shiai (Kämpfen): regionaler Wettkampf |
| 3 | Kata: drei Gruppen aus der Nage No Kata oder |
| 4 | |
| 5 | |
| 6 | |
| G Themen | |
| 1 | Tokui Waza |
| 2 | Shime Waza |
| 3 | Nage No Kata |
| 4 | Kontaktangriffe |
| 5 | |
| 6 | |
| 7 | |